“LIFE MASTERY”

Descopera Arta si Stiinta de a Trai o Viata Extraordinara

Autor:

Salutare si Bun gasit!

Stiu un lucru despre tine!

Ai un Potential infinit si meriti sa Traiesti o viata extraordinara!

De ce? Pentru simplu fapt ca Existi si Esti parte din Viata si pentru ca Tu esti creatorul propriei experiente de viata!

Esti creat/a in imaginea Divinitatii si ai in tine toate darurile de care ai nevoie!

Insa de la a merita si a putea sa Traiesti o Viata Extraordinara, pana la a se intampla concret si a o experimenta zi de zi, avem fiecare un drum de parcurs.

Ce inseamna **LIFE MASTERY** (Viata Traita Extraordinar)?

Ce inseamna exact si concret o viata traita Extraordinar, difera pentru fiecare, pentru ca suntem cu totii diferiti.

Sunt insa anumite legi si principii universale pe care e nevoie sa le cunosti, sa le intelegi, sa le urmam cu totii, sa ne armonizam cu ele, pentru a gasi ceea ce cautam cu adevarat. Este foarte important sa constientizezi ca aceste legi fac ca noi toti sa primim in viata noastra ceea ce emitem, din punct de vedere vibrational.

LIFE MASTERY inseamna sa aduci **Armonie in ansamblul CORP-MINTE-SUFLET**, sa aliniezi mintea si inima la ceea ce-si doreste Sufletul tau.

LIFE MASTERY inseamna sa duci o **viata echilibrata pe cele 5 Arii importante** din Viata ta (si sa asiguri o **echilibrare a celor 7 centri energetici (chakre)**).

1. ***Sanatate si Vitalitate- chakra 1 si chakra 2***
2. ***Putere Interioara- Chakra 3***
3. ***Relatii- Chakra 4***
4. ***Cariera, Vocatie si Abundenta- Chakra 5***
5. ***Spiritualitate- Chakra 6 si chakra 7***

Avem o datorie fata de fiecare din aceste parti din noi sau arii ale vietii noastre.

De aceea este important sa invatam sa gestionam si sa aducem echilibru in toate aceste aspecte ale vietii.
Iar daca de exemplu ne facem datoria fata de job, dar aceasta ne face sa neglijam datoria fata de Sanatate, sau fata de Relatii, atunci aceasta (jobul) nu este o datorie corecta/reala.

Atunci cand resusesti sa faci asta, sa gestionezi eficient toate aceste planuri si Dimensiuni ale Fiintei tale, **iata ce te "asteapta"☺:**

- Descoperi cu adevarat **cine esti si care este sensul Vietii**
- Vei trai si experimenta **stari si emotii de o calitate mult superioara**, dincolo de ceea ce crezi ca e posibil in acest moment
- Te vei conecta mai bine cu **MISIUNEA TA** si te vei dedica acestui scop
- Nu vei mai risipi energia pe lucruri care nu conteaza (in toate directiile), ci o vei concentra pe persoane si **activitati de impact**
- Reduci stresul si sa ai mai multa **Vitalitate si Energie** in viata de zi cu zi, pentru a iti atinge Visele
- Capeti mai multa CLARITATE si te **focusezi asupra lucrurilor importante** din viata ta
- Vei experimenta mai mult **calm, bucurie si relaxare**, avand un efect pozitiv si asupra celorlalti din viata ta
- Iti dezvolti Vointa, abilitatea prin care poti **MANIFESTA** ceea ce iti doresti în viata ta.
- Vei avea mult mai multa stabilitate emotionala si vei **trai viata cu Prezenta** si nu pe pilot automat
- Iti **purifici si dezvolti corpurile subtile** si vei avea astfel protectie impotriva energiilor negative. Când vei fi în mulţime, nu vei mai prelua de la altii, atat de mult, din energia si gandurile lor
- Te vei **BUCURA mai mult de tine si de relatiile tale** (care vor deveni mult mai profunde)
- Dezvolti capacitatea de raspuns și nu de reacţie emoţionala, impulsiva. Asta înseamna ca vei capata mai multa **LIBERTATE în viata ta**
- **Elimini dependentele**, viciile si comportamentele care iti fac rau
- Devii în control asupra vietii tale si iti **creezi destinul**
- Iti **imbunatatesti Sanatatea** si incetinești procesul de îmbatranire a corpului, dar mai ales a mintii
- Dezvolţi capacitatea mentala, intelectuala si **Creativitatea**
- **Reduci atasamentele** emotionale fata de celelalte persoane si vei putea fi mai autentic și independent în relatii si astfel vei putea oferi mai mult din tine celorlalti
- Capeti mai multa **INCREDERE în tine si în univers** (nu încrederea ego-ului si mandrie, ci încrederea în Sinele tau profund).
- Vei invata cum sa Reduci efectele karmei negative si cum sa plantezi seminte karmice care iti vor aduce FERICIRE in viitor
- Vei invata cum sa produci serotonina, hormonul fericirii, in mod natural. (de fapt

vei echilibra toti hormonii si toate procesele interne, care vor functiona optim)

- Iti dezvolţi concentrarea, una dintre cele mai importante abilitati în ziua de astazi, si cheia pentru **PRODUCTIVITATE exponentiala**
- Vei avea mai multa CLARITATE mentala, luciditate si iti vei Organiza mintea si nu te va conduce ea pe tine
- Prin **purificarea si rafinarea sistemului nervos** vei experimenta mai mult calm și PACE INTERIOARA, dar si mai important, vei putea accesa stari de constiinta superioare. Sistemul nervos este cel care susţine evolutia noastra.
- Prin Dezvoltarea INTUITIEI, gasesti mult mai usor **solutiile corecte** la problemele de zi cu zi, dar mai ales la deciziile importante din Viata ta

…si multe altele!

Insa ce as vrea sa retii este ca fiecare aspect din Viata ta va fi imbunatatit!

Asta este Scopul Programului Life Mastery, sa te ajute sa experimentezi toate acestea in viata ta!

Traim astazi intr-o lume foarte mult diferita fata de cea de acum 20-30 ani. Acum 30 de ani nu exista cuvantul stres, pentru ca lumea, societatea era mult mai linistita, ritmul activitatii era lent.

Schimbarile care au loc sunt evidente pentru oricine, accelerarea si viteza, tehnologia la care avem acces astazi nu sunt intamplatoare.

Incepand cu anii 1900 s-a produs o schimbare fundamentala la nivel de constiinta globala.

Am trecut de la era Materiei (Kaliyuga) la **era Energiei (Dwaparayuga**- care va dura cateva mii de ani).

Bineinteles ca trecerea la aceasta era a fost treptata, insa in ultimul timp s-a acentuat si se va accentua in continuare intr-un ritm rapid, ca si evolutia noastra.

Tehnologia s-a dezvoltat extrem de mult, cunoasterea sub forma noilor informatii se acumuleaza rapid, incat nu avem timp pentru asimilare si integrare, dar nivelul de constiinta al omenirii nu a tinut pasul, iar din acest decalaj apare un risc foarte mare de autodistrugere.

Daca pana nu de mult nu se vorbea mai deloc despre energie, acum este unul din cele mai folosite cuvinte in viata cotidiana. Totul se rezuma la Energie in aceasta era, intreg Universul este o structura vasta de energii.

Stiinta a demonstrat ca noi nu suntem materie, ci energie. De fapt suntem constiinta, insa stiinta nu are cum sa demonstreze asta, cel putin momentan.

In acest nou context, va trebui sa lasam in urma vechile paradigme, conform carora vedeam corpul si totul ca materie si sa adoptam un nou set de valori si convingeri.

Va trebui ca fiecare dintre noi sa facem o schimbare importanta in modul in care gandim, cum ne raportam la viata si la ceilalti, pentru ca in plan subtil noi toti si tot ce exista in Univers, suntem interconectati si ne influentam reciproc.

Va trebui sa intelegem ca noi toti cream realitatea insasi si ca modul in care ne traim experienta de viata, depinde intru totul de propriile credinte si, cel mai important lucru, de gandurile si de Intentiile noastre.

Universul va reflecta intotdeauna ceva potrivit cu ceea ce transmitem noi, el va raspunde cu “da” la gandurile noastre, indiferent daca acestea sunt bune sau rele. **Primim ceea ce emitem! Acesta este un Adevar. Asa ne creem Realitatea.**

Daca stim si recunoastem acest lucru avem sansa de a ne crea realitatea in mod constient, iar daca nu facem asta, vom fi victime lipsite de putere si vom suferi.

Planul Divin ne impinge de la spate catre Evolutie si nu avem incotro.

In acelasi timp, valorile promovate astazi si preluate usor de majoritatea oamenilor sunt placerea sau satisfactia instanta, de tip fast-food sau „Sindolor”, cum imi place mie sa-i spun.

Cumparam ce ne face cu ochiul, fie ca avem nevoie sau nu, fie ca avem bani sau nu, doar pentru ca avem carduri de credit. Cand simtim un pic de disconfort sau durere luam imediat medicamente, comportament pe care il promoveaza din greu, insa foarte subtil, industria farmaceutica.

Aceasta mentalitate si acest mod de a functiona este foarte daunator, pentru ca ne conditioneaza sa cautam placere instanta si astfel ne creem vicii, obiceiuri nocive, comportamente daunatoare, care pe termen lung ne fac sa suferim.

In acelasi timp nu mai avem rabdare sa luptam pentru un scop nobil si sa dezvoltam calitati, virtuti si obiceiuri pozitive.

Aceasta este explicatia, partial, pentru care in ziua de astazi, desi avem totul la un click distanta, tot mai multi oameni sunt nefericiti, deconectati de la Sinele lor si de ceilalti. Pentru ca de fapt ne indepartam de la ceea ce isi doreste Sufletul, singurul care ne poate aduce fericirea durabila pe care o cautam.

Scopul acestei carti si a Programului “LIFE MASTERY” este sa te ajute sa inversezi acest proces. Adica sa pleci de la Esenta ta, natura ta divina, acolo unde totul este perfect,

unde avem un potential imens, care poate manifesta tot ce iti doresti si sa iti creezi Viata in termenii tai, in care tu te vei simti fericit/a si implinit/a.

Pentru a ne creea aceasta viata, pe care sa o traim frumos, este important ca inainte de a ne face planul despre cum vom creea asta in realitate, sa raspundem la 2 intrebari fundamentale:

- *Cine esti Tu?*
- *Ce te face fericit?*

Altfel, vom imprumuta obiectivele altora, vom dori sa devenim ceea ce vedem, ceea ce ne impune o imagine sau alta, vom lua de bun "modelul American de milionar" si vom constata pe parcurs ca suntem tot mai nefericiti.

Cine esti tu?

Aceasta este intrebarea fundamentala la care toti cautam raspunsul si pe care il vom gasi mai devreme sau mai tarziu.

De cele mai multe ori raspundem cu niste roluri, cu care ne identificam: de sotie, mama, tata, avocat, barbat, femeie, inginer etc.

Insa, doar atat esti Tu?

La unul din workshopurile mele am adresat aceasta intrebare uneia dintre participante. Aceasta a stat un pic, s-a gandit si a raspuns: "Nu stiu."

Acesta este cel mai bun raspuns, pe care il putem da.

Adevarul este ca nu stim cine suntem in esenta noastra. Existenta Sinelui nostru Superior nu poate fi dovedita prin fapte concrete, este ceva ce poate fi inteles doar intuitiv, e ca un raspuns interior, un sentiment de confirmare personala, intuitiv.

Chiar daca prin discernamant intelegem ca nu suntem doar corpul, emotiile sau mintea noastra, tot nu este un adevar, pana nu traim aliniati cu esenta noastra, cu fiecare fibra a fiintei noastre. Daca nu credem intuitiv ca esenta noastra este divina, atunci nimic din cee ace se poate intimpla nu va poate convinge.

Esti o fiinta Spirituala, care traieste o experienta umana.

Imagineaza-ti o Masina, condusa de un Sofer, iar in spate este Stapanul.

Ai de facut o calatorie lunga si anevoioasa, cu multe deturnari de la drum, cu multe peripetii.

Masina este noua, este inchiriata si se mai strica din cand in cand, datorita drumului si uzurii.

Soferul crede ca stie drumul si destinatia, in realitate insa nu stie. Are vicii, propriile dorinte si nevoi. Este un sofer bun, doar ca nu prea asculta de stapan.

Stapanul este cel care cunoaste drumul si destinatia, dar el doarme mai tot timpul calatoriei. Se mai trezeste din cand in cand, la un soc si se recalibreaza cu destinatia, apoi, soferul o ia iar pe aratura!

La cine crezi ca ma refer in aceasta analogie?

Da, la tine, la mine, la fiecare dintre noi.

Fiecare avem o Masina, care este corpul nostru fizic, un Sofer, care este Corpul nostru Mental si un Stapan, care este Sufletul nostru (sau mai corect Spiritul).

Ai simtit vreodata ca „parti" din tine trag in directii opuse?

Acum, intelegi de ce!

Pentru ca, mintea si corpul au un anumit model de a experimenta fericirea si placerea, pe cand Sufletul are alt model.

Pentru a experimenta LIFE MASTERY trebuie sa gestionam aceste parti din noi, care trag in directii opuse! Pe care nu le putem ignora, pentru ca isi cer drepturile!

Rolul nostru este sa gestionam acest ansamblu Corp- Minte- Suflet. Mai detaliat (acelasi ansamblu Corp- Minte- Suflet), dar privit dintr-o perspectiva energetica, inseamna armonizarea celor 5 Piloni (arii ale vietii) si a celor 7 Chakre principale din corpul energetic.

Este important sa realizam acest Echilibru din cel putin aceste 3 directii, pentru ca altfel limitam si pierdem anumite aspecte importante ale Vietii.

Atunci cand resuim sa gestionam eficient aceste parti din noi si aceste planuri, vom putea spune si nu numai, ci vom experimenta concret VIATA TRAITA EXTRAORDINAR!

Obiceiuri vs. Vointa

Obiceiurile pozitive sunt secretul prin care putem Creea si **sustine LIFE MASTERY-** Viata Traita EXTRAORDINAR!

Daca nu ne creem astfel de obiceiuri, viata ta va fi un stres permanent, cu lipsa de energie, epuizare la maxim si nu te vei bucura de calatorie.

Ai vrea sa inveti mecanismul prin care sa instalezi obiceiuri noi pozitive?

Constatam de multe ori ca avem obiceiuri proaste, vicii sau alte comportamente care nu ne servasc, insa nu avem capacitatea sa le oprim.

Ti s-a intamplat asta?

Pentru ca nu intelegem cum se instaleaza obiceiurile si ce strategii sa adoptam pentru a elimina un obicei nociv.

Obiceiurile ne ajuta foarte mult in viata de zi cu zi.

Ce ne-am face daca ar trebui sa fim constienti sau sa ne amintim de toate procesele pe care le facem zilnic?

Daca ai avut experienta de a invata sa mergi cu masina, probabil la inceput a fost foarte stresant, insa acum, bine ca nu mai ai voie sa conduci cu telefonul in mana, ca ai fi facut 10 alte lucruri in timp ce conduci.

Obiceiurile sunt un mare dar.

Insa in acelasi timp pot fi si un mare pericol.

Pentru ca nu-i asa, obiceiurile sunt si bune si proaste.

Adica cele care ne ajuta in evolutie sau scopul nostru si cele care ne trag in jos.

Obiceiurile se formeaza prin repetitie. O actiune pe care o facem in mod repetat si mai ales cu intensitate emotionala se impregreaza in subconstient, sediul obiceiurilor.

Se spune ca e nevoie de 21 de zile de repetare constanta a unei actiuni ca sa devina obicei, insa nu este neaparat adevarat.

Depinde de mult mai multi factori pe langa repetitie:

- *vointa persoanei, energia si intensitatea cu care face acea actiune*
- *gradul de atentie, concentrare*
- *motivatia si determinarea (dorinta)*
- *cat de “fertila” este mintea subconstienta (de exemplu in copilarie se instaleaza mult mai usor)*

Obiceiurile bune sunt precum diamantele si iti aduc fericire pe termen lung.

Obiceiurile proaste sunt precum sticla lucioasa. Par atractive la inceput, insa pe termen lung iti fura sufletul.

Secretul pentru a forma obiceiuri, pe langa a repeta o anumita perioada, este placerea obtinuta de creier, din acea activitate. Altfel, nu va dura.

De aceea obiceiurile proaste sunt foarte usor de instalat, pentru ca iti dau placere instanta, insa pe termen lung te saboteaza.

De aceea fumatul, dulciurile, alcoolul sau furia se instaleaza foarte usor.

In schimb, sa mergi la sala de la ora 5 dimineata este dificil, chiar daca stii ca exercitiile fizice iti vor face bine.

Obiceiurile bune sunt greu de instalat la inceput, pentru ca mintea asociaza cu efort, durere, insa daca reusesti sa schimbi perspectiva si sa le faci incat mintea sa le placa, ele sunt cele care pe termen lung te sustin in drumul tau catre tot ceea ce iti doresti.

Nu poti ajunge la succes, la visul tau, fara obiceiuri bune.

Iti spun si de ce: **Obiceiurile sunt mecanismul creierului de a economisi energie**.

Marea confuzie pe care o face majoritatea oamenilor este ca ei folosesc exclusiv vointa si disciplina pentru a isi atinge obiectivele.

Poti ajunge la obiectivul tau (daca este pe termen relativ scurt) doar prin vointa si disciplina, dar vei ajunge epuizat si nu te vei mai bucura de calatorie si poate nici de rezultat.

De ce sa nu le ai pe ambele? Si succes si sa te bucuri de calatorie?

Secretul este sa investesti disciplina si vointa la inceput pentru a-ti crea obiceiuri de succes.

Investesti VOINTA, culegi un OBICEI! Avem 3 directii in care e important sa actionam atunci cand vorbim despre obiceiuri:

1. Eliminat obiceiurile proaste
2. Instalat obiceiuri bune
3. Combinatia intre primele doua directii – adica sa inlocuim un obicei prost cu un obicei bun.

Simplu, insa nu si atat de usor in practica.

Pentru majoritatea oamenilor, este mai usor sa instaleze un obicei nou decat sa renunte la unul prost.

Obiceiurile sunt precum un vas de lut. Cand olarul il face si lutul este moale, e usor de modelat. Cand se intareste e foarte greu de spart.

La fel si obiceiurile la inceput le poti modela prin actiune repetata, insa odata formate e mai greu sa le modifici.

Va trebui sa spagi vasul si sa folosesti lutul (energia) pentru un nou vas.

Unul din secretele schimbarii obiceiurilor proaste este sa formam un obicei nou pozitiv, opus. Iar pe cel vechi sa nu il mai repetam.

Obiceiurile creeaza conexiuni neuronale in creier si cu cat sunt mai mult repetate si intarite, cu atat e mai greu sa le intrerupi.

Chiar si in corp se produce o anumita chimie, ce creeaza dependenta si vrei ca prin actiunea respecitva sa recreezi chimia pe care corpul o cere, cu care s-a obisnuit.

Corpul si Mintea subconstienta sunt fatete ale aceleasi monede.

De aceea e important sa lucram atat pe plan mental cat si fizic cand facem o transformare.

Primul pas catre aceasta transformare si pentru schimbarea obiceiurilor proaste este: CONTROLUL SIMTURILOR si al Placerii.

Obiceiurile proaste s-au format datorita stimularii exagerate a simturilor si accentuarii placerilor.

Mai ales in ziua de azi, cand avem acces la atatea placeri, e foarte usor sa devenim dependenti si sa ne slabim vointa.

Trebuie sa iesim din aceasta capcana si sa reducem stimularea simturilor. Sa ne gasim mult mai mult bucuria in interior si nu in placeri exterioare. Altfel nu vom putea elimina viciile, care au la baza placerea simturilor.

Deci primul pas este sa adopti un astfel de mindset de control al supra-stimularii simturilor.

E important sa intelegi ca la inceput, e nevoie de multa energie si VOINTA pentru a instala/ schimba un obicei.

Daca vrei, este precum o racheta care este lansata in spatiu. Consuma 90% din combustibil pana trece de forta gravitationala, de atmosfera pamantului, iar apoi merge aproape fara rezistenta pana la destinatie.

La fel si cu obiceiurile, vom intampina multa rezistenta la inceput si de aceea este important sa avem Energie, Vointa si perseverenta.

VOINTA este cheia pentru a Instala sau a Schimba OBICEIURILE!

Vointa este ca un muschi, pe care este important sa il dezvoltam.

Poate cel mai important muschi pe care il ai.

Care este Opusul Vointei?

Dependentele!

Pentru ca ele te impiedica sa iti exerciti libertatea. Cu cat ai mai multe dependente cu atat ai mai putina Vointa si invers.

Vointa este cea care directioneaza Energia.

Cu cat este mai mare Vointa cu atat este mai mare fluxul de Energie.

Iar Obiceiurile nu sunt altceva decat Energie, un tipar energetic.

SECRETUL pentru a-ti dezvolta VOINTA este sa iti stabilesti un scop si sa-l duci la bun sfarsit!

Nu te opri pana nu e indeplinit!

Incepe cu ceva mic si apoi asuma-ti actiuni, proiecte mai complexe.

Am luat in serios acest principiu si am devenit un pic fanatic cu asta pentru ca este extrem de important.

Eram in San Diego acum ceva timp si am inchiriat o bicicleta ca sa vad orasul.

Dupa ce m-am plimbat prin mai multe zone, am vrut sa merg vreo 20 de km pana la ocean. Eram deja un pic obosit, insa am zis „hai sa o facem”

Dupa ce am mers o bucata buna, mi-am dat seama ca o luasem pe un drum gresit si ma indepartasem. Era deja destul de tarziu si mai era putin si se insera. M-am uitat pe harta si am vazut ca era mult mai usor sa ma intorc. O voce imi spunea „hai sa ne intoarcem, e complicat”

Insa mi-am amintit de acest principiu: du la bun sfarsit ceea ce incepi.

Asa ca am continuat si am ajuns pana la ocean.

In acel moment m-a cuprins o stare de bucurie si de satisfactie ca am facut acest lucru si nu am abandonat.

Mi-am dat seama in acel moment cat as fi regretat daca as fi renuntat.

Vointa se slabeste atunci cand ne propunem ceva si abandonam pe parcurs. Pentru ca investim energie, pe care o pierdem apoi.

In schimb cu micile reusite, cladim si antrenam acest muschi.

Este foarte important insa sa folosesti Vointa in colaborare cu Discernamantul (Viveka in sansrita)

Acestea doua sunt cele mai mari daruri pe care le avem si merg mana in mana.

Discernamantul este facultatea Intelectului si este cel care da directia, apoi Vointa executa si mobilizeaza Energia, manifesta acea intentie sau directie trasata de Intelect.

De aceea e important in primul rand sa analizezi cu Discernamant actiunile, proiectele pe care vrei sa le indeplinesti, iar numai dupa ce Intelectul a dat ok-ul sa mergi pana la capat.

Cum iei deciziile? Cum stii daca e bine sa faci o actiune sau nu?

Iti recomand sa aplici urmatorul filtru:

„Daca fac aceasta actiune, ma va duce mai aproape de scopul meu/ evolutia mea, sau ma va indeparta?”

Daca este o directie gresita, opreste-te. Nu se aplica acest principiu, doar de dragul Vointei, sau ambitiei mai degraba.

As vrea sa retii ca e foarte importanta VOINTA in Viata ta.

Este ca un muschi pe care este important sa il dezvoltam.

Poate cel mai important muschi pe care il ai.

Ai grija de el si dezvolta-l.

Evita orice iti slabeste vointa, gen alcool, hipnoza sau a-ti propune ceva si a renunta pe parcurs.

Pentru a ne dezvolta Vointa, pentru a elimina obiceiurile proaste si a ne instala obiceiuri bune (si pentru a evolua) avem nevoie de un SCOP nobil.

Avem nevoie de o directie, o aspiratie care sa ne motiveze si sa ne mobilizeze.

Altfel, mintea inferioara va castiga aceasta batalie.

Atunci cand ai o astfel de Viziune, iti va fi mai usor sa treci peste momentele dificile cand mintea iti spune „e greu”, hai sa mai dormim un pic, „hai sa ne intoarcem, e complicat”.

Formarea obiceiurilor este o stiinta si o arta in acelasi timp, pe care o vom detalia si o vom practica, pas cu pas in programul LIFE MASTERY.

As vrea sa retii insa, ca nu poti Trai o Viata Extraordinara, fara instalarea unor obiceiuri, care sa te sustina in acest drum.

Este important sa iti instalezi obiceiuri pozitive, pe fiecare din cei 5 Piloni.

1. **Sanatate si Vitalitate- chakra 1 si chakra 2**
2. **Putere Interioara- Chakra 3**
3. **Relatii- Chakra 4**
4. **Cariera, Vocatie si Amundenta- Chakra 5**
5. **Spiritualitate- Chakra 6 si chakra 7**

Cum ar fi daca?

- *Te-ai trezi cu entuziasm in fiecare zi*
- *Ai face automat exercitii, care ti-ar aduce calm, stare de bine, energie*
- *Ai avea Performanta si productivitate in Activitatea ta*
- *Ai avea Relatii profunde si implinitoare*
- *Ti-ai Hrani sufletul zilnic prin ceea ce faci*
- *Ai Contribui pentru a Creea o lume mai buna*
- *Ai Evolua si deveni mai bun/a in fiecare zi*
- *Ai ajuta, servi si ai face o diferenta in vietile oamenilor din jurul tau?*

Cum ar fi sa poti sa faci toate astea?

Cum te-ai simti? Cum ar fi viata ta?

Poti face toate astea!

Viata Traita Extraordinar este o stiinta, insa este si o arta in acelasi timp

In plan material succesul este o stiinta, sunt reguli, mindseturi clare, strategii, pe care daca le urmezi vei avea aceleasi rezultate, pe care oamenii, care au batut drumul, le-au obtinut.

Insa chiar daca faci exact ca ei, s-ar putea ca pentru tine sa nu se intample la fel (cel putin nu imediat).

Dezvoltarea personala ne invata sa modelam o persoana, crezand ca daca cineva poate, cu siguranta oricine poate reusi.

Insa Dezvoltarea Personala nu ia in calcul Karma si amprentele din mintea subconstienta din vietile trecute. Nu luam in calcul ce tipare subconstiente (calitati) si ce karma pozitiva are o persoana, pe care poate o admiram sau suntem invidiosi pentru banii sau relatiile sau fericirea ei si credem ca nu este corect. Conform legii karmei, nu tinem cont de ce a “plantat” persoana respectiva in trecut.

In Life Mastery consideram ca nu exista 2 persoane la fel si ca fiecare are propriul destin, propriile lectii de invatat, propria misiune si de aceea nu exista comparatie sau competitie.

Astfel fiecare trebuie sa isi creeze propriul model de Viata, care ii va aduce implinirea si fericirea si nu sa concureze cu altii sau sa demosntreze ceva. Adica sa se alinieze cu misiunea si rolul sau in acest mare joc Cosmic.

Dezvoltarea personala ne invata sa ne depasim limitele si sa ne atingem obiectivele, ceea ce este un lucru minunat.

Dar, odata ce ai experimentat ceva, odata ce atingi un obiectiv, ce se va intampla?

Vrei mai mult! Pentru ca satisfactia respectiva este doar de moment si golul pe care vrei sa il umpli, tot ramane de umplut.

Acel gol nu poate fi umplut decat de Dumnezeu.
Adica vei simti nevoia sa iti hranesti si sufletul, nu numai corpul si mintea.

Nimic din aceasta lume (Maya sau Marea Iluzie) nu ne poate satisface, decat temporar.

Sa zicem ca acum tu ai in proprietate un apartament cu 2 camere, dar iti doresti o casa cu curte , apoi un Mercedes, apoi avion privat, apoi un loc pe Luna, la capatul universului, etc. Dorinta nu are limite.

De aceea aceasta fericire, care este o fericire lumeasca (sau a ego-ului) este o mare capcana, care nu ne duce nicaieri si are un cost extreme de mare- sufletul.

Pentru ca in acesta goana dupa lucruri materiale, uitam de suflet.

In schimb daca cautam mai intai fericirea sufletului si abia apoi succesul material, vom constata ca numai asa putem fi plini si completi.

In Programul “**LIFE MASTERY**” vom invata atat partea de stiinta si strategii pentru a avea succes in tot ceea ce iti propui, insa si partea de arta, cum sa iti dezvolti intuitia, creativitatea, conexiunea si alinierea cu Sinele tau profund, ca sa te simti complet.

Rezistenta la schimbare

Pentru a ne Construi o Viata Traita Extraordinar, este foarte important sa intelegi urmatorul concept.

Pentru ca fara a intelege acest concept pe care ti-l voi transmite aici, este posibil ca toate eforturile tale sa fie fara succes.

Cand intelegi acest concept si il vei aborda corect, atunci cand apare in viata ta, vei avea sanse mult mai mari sa treci la urmatorul nivel.

Vorbim despre **Rezistenta!**

Rezistenta la schimbare sau opozitia, forta contrara care apare atunci cand vrei sa faci ceva pozitiv, sa evoluezi.

Atunci cand urmezi o chemare, lansarea unui proiect, evolutia personala, sau urmezi o dieta pentru a slabi, sau depui efort pentru a elimina un obicei prost sau a instala unul bun, sau orice schimbare pozitiva pentru tine sau societate, vor fi insotite intotdeauna de rezistenta!

Este o lege a naturii!

De ce e important sa stii asta? Pentru ca altfel, vei renunta imediat.

Principiu: Cu cat este mai important obiectivul respectiv pentru evolutia ta, cu atat vei simti mai multa Rezistenta in atingerea lui.

Frica, negarea, reprimarile sunt forme de Rezistenta. Rezistenta este cea care le permite sa ramana in corp ca energii blocate, care sa creeze probleme emotionale.

Interesant este faptul ca acolo unde avem cea mai mare rezistenta, de multe ori in spatele acelei frici, sta si darul nostru cel mai mare.

Pentru mine vorbitul in public a fost cea mai mare frica.

Nu stiu tu cum stai la acest capitol, dar pentru mine cand trebuia sa ma prezint sau sa vorbesc in fata altora, era dureros. Ma luau toate transpiratiile, mi se umezeau mainile, incepeam sa gafai si sa ma sufoc.

Imi aduc aminte momentul cand a trebuit sa tin o prezentare la Conferinta de final a unui proiect al ONG-ului pe care l-am fondat, in calitatea mea de presedinte al organizatiei care a implementat proiectul.

Era un proiect interesant privind colectarea selectiva a deseurilor, finantat de Ambasada Americana. Proiectul fost un succes, iar conferinta de final se tinea la Hotel Novotel, cu multi invitati, presa, oficialitati, parteneri, etc.

Aveam niste emotii incredibile ca nu stiam cum o sa fac fata acestei provocari.

Asa ca m-am dus in barului hotelului si am ceurt: “Da-ti-mi si mie 50 de vodka”. Am baut ca shot. Am vazut ca nu se intampla nimic. “Inca 50 va rog”! Cand a trebuit sa incep prezentarea, simteam ca ma sufoc, nu mai puteam sa respir.

Pana la urma, am scos-o, cumva, la capat si evenimentul a fost un succes.

Pentru mine, a fost traumatizanta aceasta experienta. Dupa care, am zis: “eu n-o sa mai vorbesc niciodata in fata oamenilor!”.

Ca urmare, cand m-am hotarat sa inving aceasta teama si sa incep sa tin prezentari, am intampinat cea mai mare Rezistenta!

Atunci, nu stiam de acest concept si a trebuit sa ma zbat si sa ma lupt foarte mult. Insa, eram motivat si asa am reusit sa progresez foarte rapid, sa tin prezentari mari, cu sute de oameni, in doar cateva luni de cand am inceput sa vorbesc in public profesionist.

Daca si fi stiut despre acest concept, probabil ca m-ar fi ajutat foarte mult sa scurtez suferinta☺.

Rezistenta este interna si este ceea ce simti tu in interior, nu ceea ce se vede in afara.

Este o forta invizibila. Nu o poti vedea sau mirosi, insa o poti simti.

Este o forta de respingere, ce are ca scop sa ne distraga, sa ne impiedice sa ne facem treaba si sa atingem ce ne-am propus.

Avem impresia ca Rezistenta vine din exterior, din situatiile care ni se intampla: seful, partenerul, criza, etc.

Si totusi, Rezistenta vine din Interior, chiar daca avem tentatia sa dam vina pe exterior.

Rezistenta nu are ceva cu tine personal, pentru ca ea este impersonala, la fel cum este Gravitatia. Si Rezistenta este o forta a naturii.

La fel cum, multa vreme nu am stiut de Gravitatie, pana la Newton, la fel, multi oameni nu stiu de legea Rezistentei si dau vina pe exterior sau pe ghinion.

Rezistenta se opune intr-o singura directie! Adica, daca ti-ai stabilit ca scop sa instalezi un obicei pozitiv si apoi te apuci sa faci altceva, nu vei avea Rezistenta.

Rezistenta se refera la acel singur lucru pe care vrei sa il duci in profunzime.

Cu cat mergi mai profund si esti mai aproape de final, cu atat Rezistenta va fi mai mare.

De fapt, Rezistenta este mare in doua momente: la inceput, cand te apuci si spre final, cand esti aproape!

Si aceasta tine de frica de esec si de frica de succes!

Rezistenta este aliatul ego-ului si actioneaza prin frica.

Cand esti in suflet si in iubire, Rezistenta isi pierde puterea pentru ca nu mai exista frica.

Rezistenta se manifesta in modalitati, pe care nici nu ti le poti inchipui. Este foarte vicleana.

Se manifesta prin **amanare!**

Rezistenta se manifesta prin **a atrage probleme si provocari**, care sa fie **o scuza** pentru a nu face treaba.

Rezistenta se manifesta prin **victimizare:** „uite cate am patit eu in copilarie si ce situatie grea am”.

Se mai manifesta si prin **indoiala de sine**! Auzi o voce care iti spune: Cine te crezi? Nu poti face asta!”

La inceput, Rezistenta se simte rau, pentru ca iti aduce senzatii neplacute in corp si ai emotii negative de greutate. Asa este, „e greu”, insa trebuie sa stii ca este normal si ca de fapt, este semn bun, ca esti pe calea cea buna!

Daca ar fi usor, nu vei dezvolta muschiul prea mult.

La fel si la sala, cu cat lucrezi bicepsul cu greutate mai mare, cu atat se dezvolta mai mult.

La fel ca la sala, trebuie sa cresti treptat rezistenta si activitatile, proiectele pe care ti le asumi, ca sa le poti „ridica”.

Insa, cea mai frecventa manifestare a Rezistentei este Rationalizarea!

Rezistenta actioneaza prin RATIONALIZARE!

Nu se arata direct, pentru ca daca am recunoaste-o, am sti cum sa o depasim.

Daca intelectul ne convinge, prin LOGICA, castiga batalia!

Pentru ca ne aduce toate justificarile posibile spre a ne arata ca este mai bine sa renuntam sau sa nu ne apucam.

Interesant este ca, unele justificari sunt intemeiate, desi majoritatea nu sunt astfel, ci sunt doar scuze.

Este posibil insa, sa ai provocarea respectiva.

Desi Lance Armstrong a avut cancer, a castigat Tour de France de 3 ori.

Modalitatea prin care poti invinge Rezistenta este sa ai o VIZIUNE! Una foarte atractiva si motivanta, care sa te traga inainte de a trece peste obstacole, peste scuze, si care sa te determine sa nu renunti. Altfel, este foarte greu sa faci lucrul respectiv, pentru ca vei simti emotii negative si durere in corp si in minte, care vor opune rezistenta unei situatii pe care tu ti-o doresti.

Spuneam ca este legea naturii sa fie asa!

Daca nu ai „de ce-ul”, vei renunta!

Motivatia poate fi si o durere sau o suferinta sau cand ajungi la fundul sacului si esti nevoit sa infrunti Rezistenta si sa treci la urmatorul nivel.

Motivatia te face sa schimbi centrul atentiei, sa constientizezi ca ceea ce a fost reprimat inainte a iesit la suprafata, a fost acceptat si integrat, iar energia blocata s-a disipat. Iar acolo unde este Atentia este si Energia, care face ca lucrul dorit sa se manifeste.

Dar de ce sa astepti asta?

Creeaza-ti o viziune, dedica-te unui scop nobil, da vietii tale o semnificatie si traieste o viata extraordinara!

Nu uita ca, chiar in acest moment poti lua decizia de a depasi Rezistenta.

Nu este nici un mister, este doar o actiune a vointei. Decizi si urmezi decizia.

E atat de simplu.

Incepe acum!

Eu sunt pregatit! Tu esti?

As vrea sa iti impartasesc cateva lucruri depre calatoria mea, lucruri care sper ca te vor inspira si te vor ajuta in evolutia ta.

Am inceput drumul dezvoltarii personale mai intensiv prin anul 2008, cand am inceput sa merg la foarte multe cursuri, workshopuri, retreat-uri, sa citesc foarte multe carti, sa parcurg programe online, sa am mentori, etc.

O buna perioada, mai ales dupa ce am plecat din lumea corporatista, cam asa s-a desfasurat viata mea, asta a devenit jobul meu pot spune. Iar din 2012 am inceput sa sistematizez informatiile, cunoasterea si experienta acumulata si am inceput sa organizez seminarii.

In timp foarte scurt am crescut de la primul seminar cu 4 participanti, la seminarii si conferinte mari cu sute de participanti (chiar si 400), cu multa energie, cu distractie si de la care participantii plecau cu o stare foarte buna.

Desi am realizat cu succes obiectivul meu de a tine seminarii mari si de a avea impact in vietile oamenilor (mai ales ca plecasem cu o frica imensa de vorbit in public), simteam ca ceva lipseste. Nu stiam exact ce anume lipsea, dar ceva din interiorul meu nu-mi dadea pace. Asa au inceput cautarile spirituale mai intense si mai profunde.

In acei ani nu integeam mare lucru din lumea subtila si nu eram foarte deschis catre aspectele mai profunde ale vietii.

In 2015 in urma unei raceli puternice la plamani, am facut apa la plamani si in timpul tratamentului, vreme de o luna de zile am facut febra zilnic de 38-40 grade, luam cate 2-3 algocalmine zilnic, apoi intram in frisoane si imi era foarte frig.

Prima zi am zis asta e...., maine o sa fie mai bine, insa a doua zi la fel, a treia zi deja incepusem sa ma ingrijorez. Nu cred ca iti poti inchipui cum e ca 30 de zile la rand sa ai febra mare de credeam ca nu o sa mai scap cu viata din asta.

Insa a trecut si abia apoi am realizat ca asta o fost o mare purificare, care a avut loc in viata mea, in toate corpurile mele.

Pot spune ca abia dupa acest moment, pe care acum il consider o binecuvantare, a inceput cu adevarat viata mea spirituala.

In calatoria mea spirituala am intalnit Mari Maestri spirituali, maestri Realizati, de la care am invatat enorm si numai faptul ca am fost in prezenta lor, m-a ajutat sa ma transform, sa echilibrez energiile interioare si sa le pot directiona catre evolutie.

Pelerinajele la Muntele Athos, la Mormantul Sfant din Ierusalim, in Himalaya, baia facuta la sfantul rau Gange, calatoria de peste 700 de km pe Camino de Santiago si multe altele, mi-au adus experiente, invataturi si purificari, la niveluri mult mai profunde decat puteam intelege in acele momente.

Insa, ceea ce m-a ajutat sa-mi transform viata si sa experimentez trairi la un nivel de vibratie mult mai inalt, ceva care credeam ca nu exista sau ca ar fi posibil, a fost si este **Practica Spirituala**!

Dupa foarte multe cautari, programe intense si experimentari in ashramuri, m-am retras o perioada de vreo 2 ani la o cabana, la munte si am dus o viata cu program strict, facand practica spirituala cate 7-8 ore/ zi, pentru a disciplina mintea si a intra in profunzime.

Ultimii ani, incepand din 2016, au fost foarte intensi pentru mine si m-au ajutat sa evoluez foarte accelerat. Faptul ca am locuit aproape un an in ashramuri, printre sfinti, calugari si oameni care si-au dedicat viata Divinitatii, m-a ajutat sa aduc in profunzime un nou stil de viata, alte valori, un alt mod de a FI si de a Exista.

In aceasta Calatorie exterioara, dar mai mult interioara, am gasit ceea ce cautam si am primit multe daruri inestimabile.

Am gasit raspunsuri, Revelatii si Constientizari profunde pe care nu le inveti din carti si mai ales am gasit Calea catre “Acasa”, iar aceasta mi-a adus extrem de multa liniste, siguranta si incredere.

In aceasta perioada focusul meu nu a fost pe seminarii sau business. Am renunat la multe din seminariile comerciale, care desi erau foarte profitabile, nu mai rezonau ca vibratie si mesaj cu persoana care am devenit. Am inceput sa fac seminarii mici si de impact.

Chiar si asa, focusul meu a fost pe practica mea in primul rand, nu pe a ii ajuta pe ceilalti, chiar daca oricum se intampla asta.

In ultimul an mai multe persoane au venit catre mine sa imi spuna cat de benefice au fost intalnirile pentru ei si sa ma intrebe daca ma pot ajuta in acest Proiect.

Nu stiam ce sa raspund, pentru ca nu ma simteam pregatit pentru acest demers.

Acum, dupa acesti ani de practici intense, care au culminat cu experienta de 2 luni intr-un ashram din California, simt ca s-a incheiat o etapa de training importanta din viata mea si ca se deschide o noua etapa.

O etapa in care practica spirituala ia alta forma, nu atat pe meditatie, practici si solitudine, ci a face Karma Yoga, a ma deschide si a ii servi pe ceilalti, fara asteptari.

Desi preferinta mea este catre o viata retrasa si simpla, simt ca daca nu fac asta o sa regret la finalul vietii, pentru ca este misiunea si datoria mea si nu pot sa fug de ea.

Asa ca incepem un nou proiect, un proiect care include, incorporeaza toate invataturile din ultimii ani. Invataturi profunde, primite de la Maestri, invataturi eterne care au fost dintodeauna si vor ramane valabile pe vecie. Invataturi care ne ajuta sa ne armonizam cu Dharma, cu legile universale si sa traim in armonie cu ele ca sa putem fi fericiti, dar adaptate la realitatea din ziua de azi si era spirituala in care traim (Dwaparayuga - era Energiei, care a inceput in anii 1900 si va dura cateva mii de ani).

Proiectul se numeste **LIFE MASTERY- Descopera Stiinta si Arta de a trai o Viata Extraordinara!**

Are 5 Piloni, care acopera ariile importante ale vietii tale, unde este nevoie sa aduci ECHILIBRU.

Privind din alt punct de vedere aceste arii corespund celor 7 chakre, pe care e nevoie sa le deschidem si sa le armonizam.

Este un proiect care are ca scop **dezvoltarea ta integrala ca Fiinta spirituala si umana.**

Iata pilonii (pe care deja sper ca i-ai retinut☺):

1. *Sanatate si Vitalitate- chakra 1 si chakra 2*
2. *Putere Interioara- Chakra 3*
3. *Relatii- Chakra 4*
4. *Cariera, Vocatie si Abundenta- Chakra 5*
5. *Spiritualitate- Chakra 6 si chakra 7*

Acum ceva timp am avut o discutie cu o participanta la workshopuri, care imi spunea „Dragos sunt minunate workshopurile, dar sunt confuza, care e urmatorul pas, cum le parcurg pe toate?”

Si da, am constientizat ca lipsea un fir rosu.

Acum am adus acest **fir rosu** in acest proiect si este un **Plan de invatare complet, pas cu pas si mai ales include partea de IMPLEMENTARE!**

Este un program, pe care daca il urmezi, nu va mai fi nevoie sa te duci la zeci de seminarii, sa citesti sute de carti si sa fii si mai confuz/a.

Insa nu este meritul meu acest proiect si nu sunt invataturile mele. Eu sunt doar un mesager si doar facilitez acest proces prin care sa te aliniezi cu Viata traita frumos!

URMATORII PASI

1. Daca cateva lucruri din aceasta carte au rezonat cu tine, noteaza-le si pune-le in aplicare!

2. Deasemnea, iti recomand sa vii la ***Workshopul LIFE MASTERY >>,*** sa vezi daca rezonezi cu aceste invataturi si sa decizi daca vrei sa mergi in profunzime si sa incepi procesul propus in programul de implementare.

....Vei avea parte de o experienta Live cu multa Energie si Educatie de cea mai buna Calitate,
...o experienta amplificata, unde vom merge mult mai in profunzime si vei putea pune Baza pentru a-ti Creea Viata in termenii tai.

Afla aici **DETALIILE>>** si te asteptam cu drag!

3. **Si mai este ceva!**

Daca te intereseaza **evolutia spirituala accelerata**, te asteptam si la Celelalte Workshopuri si Programe Online:

Le gasesti pe **www.dragosbarbalata.ro/programe**

Sper sa ne (re)intalnim curand!

Pentru Evolutia ta!

Cu drag,
Dragos

Dragos Barbalata
LEAD YOUR LIFE